

*In der Dezember-Ausgabe der "Parkinson Nachrichten" der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. ist nachfolgender Artikel erschienen.*

## **Ein stabileres Körpergefühl mit der Alexander-Technik von Silke Hoffmann Willich/Hardt**

**Als belastend wird von vielen Parkinson-Patienten die voranschreitende gebeugte Körperhaltung empfunden (häufig verbunden mit Verkrampfungen der Rücken- und Nackenmuskulatur), die sich irgendwann im Verlauf der Krankheit einstellt. Wie man eine aufrechte Körperhaltung bewahren, sein Wohlbefinden durch Lockerung des Rigors verbessern, den Tremor reduzieren und seine Stimmung dauerhaft heben kann, zeigt beispielsweise die so genannte Alexander-Technik.**

Diese ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Dynamisierung von Bewegungs- und Handlungsabläufen basiert auf dem Grundgedanken, dass alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse untrennbar in einem direkten Zusammenhang stehen. Dabei hat für die körperliche Koordination die Beziehung zwischen Kopf, Hals und Rumpf vorrangige Bedeutung: das ausbalancierte Verhältnis dieser drei Partien ist entscheidend für eine freie und gelöste Steuerung der Bewegungsabläufe. So können z.B. Menschen, die an Parkinson erkrankt sind, mit Hilfe der Alexander-Technik lernen, ungünstige Bewegungsmuster durch bewusstes Stoppen zwischen Reiz und Reaktion zu durchbrechen – für einen Moment nicht wie gewohnt auf einen äußeren oder inneren Bewegungsimpuls zu reagieren. Mit Hilfe mentaler Anweisungen werden neue, noch unbekannte Bewegungsabläufe eröffnet. Hierbei beziehen sich die zentralen Anweisungen auf das Zusammenspiel von Kopf, Hals und Rumpf.

„Ziel ist es, dauerhafte Hilfe zu erhalten“, so Irmel Weber, eine von rund 300 ausgebildeten AT-Lehrerinnen und -Lehrern in Deutschland, „denn die ganzheitliche Methode macht Gewohnheiten und Spannungszustände bewusst, verbessert die Eigenwahrnehmung in alltäglichen Tätigkeiten und verändert dadurch die Körperspannung.“

Die Alexander-Technik wird im Einzelunterricht in Lektionen von 30–50 Minuten vermittelt. eine Stunde kostet zwischen 30 und 40 Euro. Erfahrungsgemäß bedarf es mehrerer Lektionen, bis bei einem Schüler ein Erfahrungswissen aufgebaut ist, das ihn befähigt, die Prinzipien der Alexander-Technik in seinem Alltag anzuwenden.

Auskunft darüber, wo man den AT-Lehrer in seiner Nähe findet, gibt die Gesellschaft der Lehrer/innen der F.M. Alexander-Technik e.V. (G.L.A.T.), die 1984 in Deutschland gegründet wurde. Postfach 5312, 79020 Freiburg, Tel. und Fax: 0761/383357, mail: kontakt@alexander-technik.info; www.alexander-technik.info